

Prof. Dr. Annelie Keil (Bremen)

Dem eigenen Leben auf der Spur

Probleme erkennen/ Fragen stellen/ Antworten suchen

Älterwerden und Gesundheit als Provokation eines hoffenden Lebens

Leben ist eine große Herausforderung, die wir in dem Augenblick annehmen, in dem wir das Licht der Welt erblicken. Körper, Geist und Seele stellen uns eine Art Werkstatt zur Verfügung, um diese Aufgabe zu meistern. Einen Körper, den wir bewohnen und pflegen müssen und der unserem Geist und unserer Seele Heimat ist ; Augen, um sehen zu lernen. Ohren, die hören können. Eine Nase, die Gerüche wahrnimmt. Hände , die tasten und berühren können. Einen Mund, der sprechen kann. Wir bekommen die Möglichkeit zu lachen und zu weinen, zu sprechen und zu schweigen, zu gehen und zu bleiben, zu geben und zu nehmen, zu denken und zu fühlen.

Wir bekommen Leben nur als eine Möglichkeit, leben müssen wir es mit jedem Atemzug jedem Herzschlag und jedem nächsten kleinen Schritt selbst. Leben ist ein Geschenk und ein Experiment zugleich, eine große Abenteuerreise mit unbekanntem Ziel und von ungewisser Dauer. In diesem Sinne gefährdet Leben Wohlbefinden wie Gesundheit und die Kunst zu leben, ist der Versuch, mit diesen Gefährdungen umzugehen. Manchmal können wir ihnen ausweichen, sie verdrängen. Meistens aber müssen wir uns auf die Herausforderungen einlassen und indem wir nach Antworten auf die uns gestellten Lebensfragen suchen, erfinden wir unser Leben. Das Ergebnis dieses lebenslangen Erfindungsprozesses ist unsere Biographie, ein Gemälde, das helle und dunkle Farben, Landschaften und Menschen zeigt und viele Geschichten erzählt, die nicht jeder versteht, der vor diesem Bild steht und es anschaut. Leben verspricht nichts und hält viel. Und weil wir überall auf Sicherheit getrimmt werden, macht uns das Angst.

Gesundheit kann man nicht kaufen. Keine Pille kann sie herstellen oder erhalten. Als unser persönliches Wohlbefinden ist Gesundheit aber nur möglich, wenn wir wissen, wo und wie wir uns im gegenwärtigen Leben befinden und was geschehen ist, wenn wir uns nicht mehr wohl fühlen, wenn Körper, Geist und Seele streiken und uns mit Befindlichkeitsstörungen darauf aufmerksam machen, dass sie nicht mehr damit einverstanden sind, wie wir mit ihnen umgehen.